

Dýňové špagety s pestem

Špagety s krémovou dýňovou omáčkou a pestem. Naladte se na podzim tímto jednoduchým a chuťově vyváženým receptem.

PŘÍPRAVA: **30 MINUT** | MNOŽSTVÍ: **4-6 PORCÍ**

- 500 g špaget
- 400 g pečené dýně
- 3 lžíce olivového oleje
- 2 stroužky česneku
- 1 cibule
- 1 lžička mleté chilli papričky
- 1 mandlová smetana
- 100 ml vody
- ¼ lžičky muškátového oříšku
- 2 lžíce citronové šťávy
- mořská nebo himálajská sůl

PESTO:

- 2 hrsti natě z kořenové zeleniny/bylinek
- 4 lžíce olivového oleje
- 1 stroužek česneku
- 4 lžíce loupaných konopných semínek
- 1 lžička soli

1. Připravte si pečenou dýni jako polotovar: dýni očistěte, zabalte do alobalu, pečte vcelku při 180 °C do změknutí. Upečenou dýni snadno rozkrojíte, vydlabete semínka, zbytek případně uschováte pro další použití.
2. Těstoviny uvařte podle návodu na obalu, měly by být tak akorát na skus (al dente). Po uvaření těstoviny slijte.
3. Suroviny na pesto dejte do mixéru a rozmixujte.
4. V pánvi rozehejte zbytek oleje, přidejte chilli a chvíli restujte. Přidejte nakrájenou cibuli a česnek, nechte pomalu zesklovatět. Vložte dýni a opět krátce společně orestujte.
5. Zalijte mandlovou smetanou a vodou (můžete použít vodu z vaření těstovin), mírně povařte cca 10 minut. Odstavte, rozmixujte na hladké pyré a dochuťte solí, trochou citronové šťávy a muškátovým oříškem.
6. Vmíchejte scezené špagety a nechte obalit v omáčce. Podávejte společně s pestem, posypané konopným semínkem.

 **videorecept:**
www.countrylife.cz/dynove-spagety-s-pestem

Jahelný pohár s jablíčky a griliášem

Lehký dezert nebo výtečná snídanež z jemných jáhel a provoněných jablíček.

PŘÍPRAVA: **40 MINUT** | MNOŽSTVÍ: **4 PORCE**

- 50 g jáhel
- 300 ml vody
- 1 lžíce bílého másla
- 1 lžíce kukuřičného sirupu
- špetka soli
- 400 g jablek
- 1 lžička skořice
- 30 g křivky
- 1 lžíce ghí

GRILIÁŠ:

- 100 g vlašských ořechů
- 1 lžíce malinového agáve sirupu

1. Jáhly propláchněte a uvařte ve vodě se špetkou soli. Vařte na mírném plameni bez míchání s podkrytou poklicí asi 15 min. Nechte 5 min. dojít pod pokličkou.
2. Spolu s máslem a kukuřičným sirupem rozmixujte na hladkou kaši. Rozdělte do skleniček, nechte vychladnout a ztuhnout v lednici.
3. Pokrájená jablka s křivkou a skořicí poduste doměčka cca 10 min., nechte vychladnout.
4. Na pánvi lehce opražte nasekané ořechy, přilijte sirup a promíchejte. Nechte vychladnout.
5. Na ztuhlé jáhly vrstvěte vychladlá jablílčka a ozdobte griliášem

 **videorecept:**
www.countrylife.cz/jahelny-pohar-s-jablky-a-griliasem

Velká zářijová akce

28 akčních produktů, 4 vynikající recepty na podzimní menu, soutěž o 10 balíčků biopotravin.

Akce probíhá od **3. do 29. září 2018.**

soutěž

Vyzkoušejte alespoň jeden recept z našeho letáku, do 27. září vložte fotografii receptu na náš facebook nebo pošlete na marketing@countrylife.cz. Deset nejodměněnějších balíčků v hodnotě 500 Kč. Více info na našem webu.

veg

bio

Hrstková polévka s hlívou

Polévka zahřeje, polévka posílí, polévka připraví vaše trávení na další chody. Nabízíme vám jednu plnou zeleninu, se zavářkou z luštěnin a obilovin. Díky orestované hlívě, kapustičece a batátům je polévka neobyčejná a má šmrnc.

PŘÍPRAVA: 40 MINUT | MNOŽSTVÍ: 4 PORCE

- 200 g polévkové směsi
- 2 lžičky zeleninového bujonu Würzl
- 1,2 l vody
- 200 g kořenové zeleniny (mrkev, celer, petržel)
- 1 cibule, 1 batát
- 2 stroužky česneku
- 6 lžic olivového oleje
- 300 g hlívy ústřičné
- 300 g růžičkové kapusty
- 1 lžice ghí - pro vegan verzi nahradte olejem
- 1 lžice javorového sirupu
- 1 lžice umeocta
- mořská nebo himálajská sůl

1. Polévkovou směs namočte na cca 2 hodiny, poté slijte. Pokud nemáte čas ji namočit, můžete jen propláchnout a hned vařit, doba vaření bude delší.
2. Na ½ oleje osmahněte dozlatova nadrobno nakrájenou kořenovou zeleninu. Přidejte nakrájenou cibuli a česnek, opět orestujte.
3. Přidejte polévkovou směs, krátce promíchejte, zalijte vodou, přidejte bujon, sůl a vařte 20 minut.
4. V pánvi rozpalte ½ oleje, zprudka osmahněte na větší kusy nakrájenou hlívu a dejte stranou. Přidejte zbývající olej, vložte kapustičky překrojené napůl a batáty na měsíčky, orestujte dozlatova.
5. Do pánve přidejte hlívu, ghí, javorový sirup a umeocet. Promíchejte, zakryjte a nechte chvíli dojít, případně dosolte. Podávejte společně s polévkou.

videorecept: www.countrylife.cz/hrstkova-polevka-s-hlivou

Tortilly s omáčkou z fazolí a pečené zeleniny

Opravdu výborná kombinace chutí domácích a exotických osloví každého milovníka nápaditých pokrmů.

PŘÍPRAVA: 45 MINUT
MNOŽSTVÍ: 4 PORCE

- 6 tortill (1 balení)
- 2 plechovky sterilovaných fazolí
- 2 stonky kadeřávku (případně mangoldu, kapusty)
- 1 plechovka sterilovaných rajčat
- 1 cibule
- 1 červená paprika
- 4 stroužky česneku
- 2 lžice olivového oleje
- 2 lžice BBQ omáčky
- ½ lžičky oregana
- ½ lžičky mleté sladké papriky
- ¼ lžičky římského kmínu
- mořská nebo himálajská sůl

PEČENÁ ZELENINA:

- 4 mrkve (cca 200 g)
- 400 g dýně (například muškátové nebo hokaido)
- 3 lžice jablečného octa
- 4 lžice olivového oleje
- himálajská sůl, pepř

1. Nakrájenou dýni a mrkev zakápněte 1 lžicí olivového oleje, pečte 30 minut při 200 °C.
2. Na olivovém oleji nechte zesklivatět nakrájenou cibuli a česnek. Přidejte nakrájenou papriku a dále společně restujte.
3. Přidejte fazole, rajčata, nakrájený a žeber zbavený kadeřávek, BBQ omáčku a všechno koření. Dobře osolte, přiveďte k mírnému varu a povařte asi 20 minut.
4. Upečenou mrkev a dýni dejte do misky. Zakápněte zbylým olivovým olejem a octem. Dobře osolte, opepřete a promíchejte.
5. Tortilly opečte nasucho na plotně nebo v pánvi (dokud nenaskočí tmavé puchýře). Nandejte dušené fazole a pečenou zeleninu, podávejte s opečenými tortillami.

videorecept: www.countrylife.cz/tortilly-s-omackou-z-fazoli

													
58 Kč	39 Kč	116 Kč	54 Kč	19 Kč	49 Kč	19 Kč	33 Kč	33 Kč	69 Kč	31 Kč	49 Kč	99 Kč	58 Kč
Jáhly 1 kg BIO COUNTRY LIFE	Fazole navy 500 g BIO COUNTRY LIFE	Konopná semínka loupáná 250 g BIO COUNTRY LIFE	Pistácie pražené solené 100 g COUNTRY LIFE	Klikva velkoplodá proslazená 100 g COUNTRY LIFE	Kaše rýžová 300 g BIO COUNTRY LIFE	Polévková směs 200 g BIO COUNTRY LIFE	Těstoviny špagety semolinové 500 g BIO GIROLOMONI	Pomazánka jemná a lahodná 95 g BIO COUNTRY LIFE	Džem malina 250 g BIO ALLOS	Fazole červená ledvina sterilovaná 400 g BIO BIO IDEA	Sirup kukuřičný 250 ml BIO COUNTRY LIFE	Sirup agávorový s příchutí malin 250 ml BIO COUNTRY LIFE	Melasa třtinová 340 g BIO RAYNER'S
													
298 Kč	73 Kč	62 Kč	23 Kč	276 Kč	33 Kč	62 Kč	25 Kč	58 Kč	24 Kč	27 Kč	27 Kč	22 Kč	56 Kč
Olej olivový 2017 Nouvelle Récolte 750 ml BIO EMILE NOËL	Bujon zeleninový WÜRZL bez droždí 250 g BIO EDEN	Umeocet 500 ml COUNTRY LIFE	Mořské řasy Snack pražené Nori s příchutí Wasabi 4,8 g SAHM YOOK	Čaj Matcha 60 g (30x2g) BIO ČAJOVÁ KVĚTINA	Mandlová alternativa smetany 200 ml BIO ECOMIL	Štáva červená řepa 750 ml BIO EDEN	Limonáda malina 500 ml BIO HOLLINGER	Tortilly 240 g BIO AMAZIN	Tyčinka ovocná s příchutí manga 45 g RAW ME	Flapjack ovesný kešu-kokos bezlepkový 80 g WHOLEBAKE	Flapjack ovesný pistácie bezlepkový 80 g WHOLEBAKE	Arašidy s příchutí wasabi 100 g COUNTRY LIFE	Veganská alternativa sýru gouda plátky 180 g GREENVIE